घबराहट हो

फ़ज़ की नमाज़ के बाद इस आयत को 21 बार पढ़कर पानी में दम करके मरीज़ को पिलाएं, यह अमल 21 दिन तक जारी रखें-

رَبِّنَالَا ثِرَغُ قُلُوْبِنَا بَعُلَا إِذْ هَلَا بِينَا لَالْمُنَا بَعُلَا إِذْ هَلَا بِينَا كَالُونَا بَعْلَا إِذْ هَلَا بِينَا وَهُ لَا يُنَامِنُ لَا يُنْكَامِنُ لَا يُنْكَامِنُ لَا يُنْكَامِنُ لَا يُنْكَامِنُ لَا يُنْكَالُونَا بُولِمَا بُولِمِا بُولِمَا بُولِمَا بُولِمَا بُولِمَا بُولِمَا بُولِمِا بُولِمِ لِنَالْمُا بُولِمِا بُولِمِا بُولِمِا بُولِمِا بُولِمِا بُولِمِ لِمِا لِمُلْكُولِهِ الْمُلْكُولِهِ الْمُؤْلِمِا بُولِمِا بُولِمِا بُولِمِا بُولِمِا بُولِمِا بُولِمِا بُولِمِا بُولِمِا بُولِمِ لِمُلْكُولِهِ مِلْكُولِهِ مِلْكُولِهِ مِلْكُولِهِ مِلْكُولِهِ مِلْكُولِهِ مِلْكُولِهِ مِلْكُولِهِ مِلْكُولِهِ مِلْكُولِهِ مُلْكِولِهِ مِلْكُولِهِ مِلْلِلْكُولِهِ مِلْكُ

रब्बना ला तुज़िग़ कुलूबना बअ्-द इज़ हदै-तना व हब लना मिल्लदुन-क रह़-म-तन इन्-न-क अन्तल वहहाब०

(सूरः आल-ए-इमरान, 8)

तर्जुमा:- "ऐ हमारे परवरदिगार! हमारे दिलों को टेढ़ा न कीजिए बाद इसके कि आप हमको हिदायत कर चुके हैं, और हमको अपने पास से (ख़ास) रहमत अता फ़रमाइए, बेशक आप बड़े अता फ़रमाने वाले हैं।"